

"Kiedy ciało woła o pomoc - objawy  
psychosomatyczne w zaburzeniach  
psychicznych

**Prowadzący: Patrycja Bujarska**



# Psychosomatyczne, czyli jakie?

**MUPS (medically unexplained physical symptoms)** - objawy somatyczne, dla których nie udaje się zidentyfikować medycznej przyczyny, to innymi słowy skargi na dolegliwości, takie jak:

- bóle głowy
- bóle mięśni i stawów
- dolegliwości gastryczne

# Jakie słyszemy diagnozy?

## Popularne diagnozy:

- idiopatyczny ból twarzy,
- idiopatyczny ból klatki piersiowej
- zespół jelita drażliwego
- dzwonienie w uszach
- zespół chronicznego zmęczenia
- zespół cieśni nadgarstka,
- hiperwentylacja, duszność,
- chroniczny kaszel,
- zespół poboreliozowy



# Zjawisko w liczbach

**Aamerykańskie badanie populacyjne, oceniło rozpowszechnienia symptomów somatycznych w przeciągu życia.**

- 36,7% respondentów zgłaszało bóle stawów
- 31,5% bóle pleców,
- 24,9% bóle głowy,
- 24,6% ból w klatce piersiowej
- 24,3% ból kończyn
- 23,6% ból brzucha
- 23,6% zmęczenie
- 23,2% zawroty głowy



**Prawie jedną trzecią tych objawów zakwalifikowano jako zaburzenia psychiatryczne, lub nie można ich było wyjaśnić w sposób medyczny.**

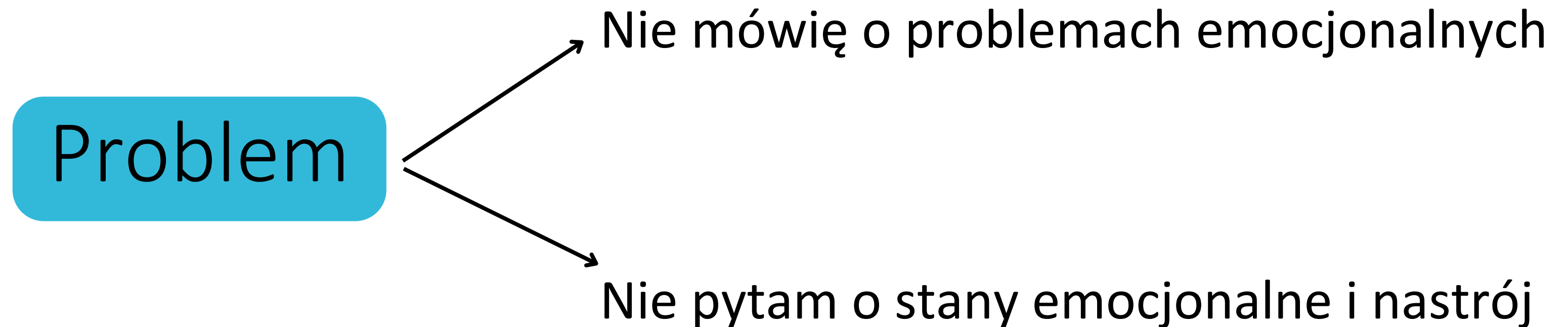
# Czynniki ryzyka

## Czynniki ryzyka mogą stanowić:

- płeć żeńska
- starszy wiek
- krótkotrwała edukacja
- niski status ekonomiczny
- bezrobocie
- historia dziecięcych zdarzeń traumatycznych
- współwystępowanie choroby fizycznej lub innego zaburzenia psychicznego
- stres
- korzyści wtórne z choroby
- nadmierna wrażliwość na ból
- podwyższona wrażliwość na sygnały z ciała, interpretowanie sygnałów z ciała w kategoriach objawów choroby.

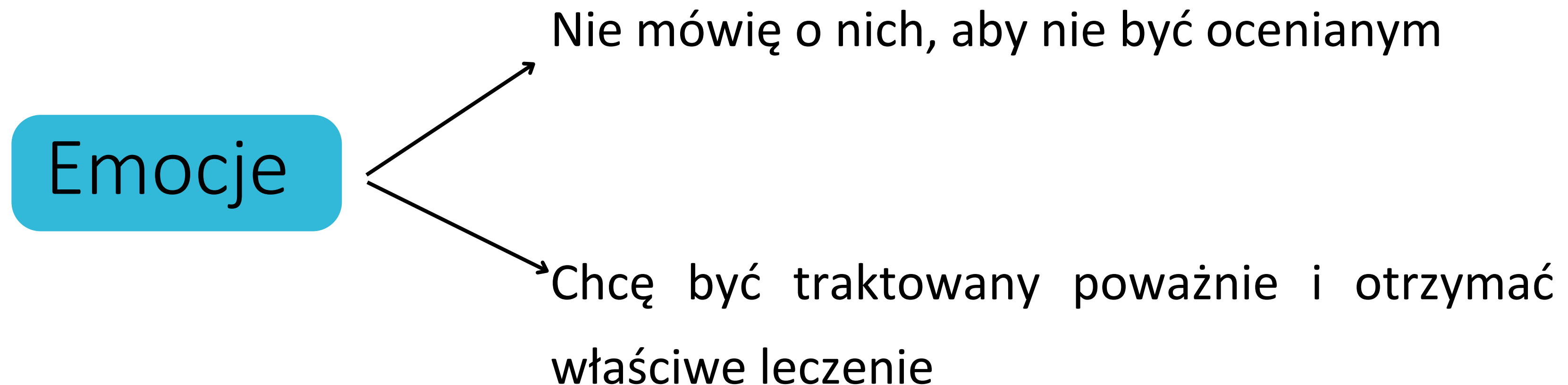
# Dlaczego szukamy tak długo diagnozy?

Chorzy są przyzwyczajeni do pytań o ich dolegliwości fizyczne - tylko takie skargi są uznawane za istotne warte zainteresowania. Ze strony pacjentów nie ma nawyku mówienia o swoich emocjach, natomiast ze strony lekarzy — pytania o nie!



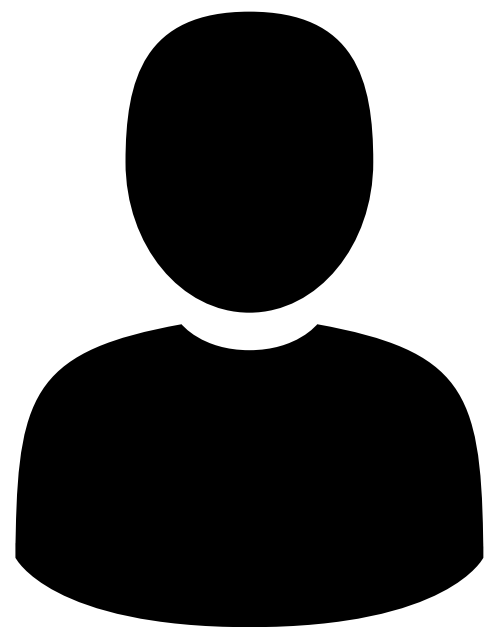
# Dlaczego szukamy tak długo diagnozy?

Koncentrowanie się na przeżywaniu różnych negatywnych stanów emocjonalnych uchodzi za coś wstydliwego, niewłaściwego. Z tego wynika z jednej strony opóźnione rozpoznawanie zaburzeń depresyjnych, a z drugiej —somatyzacja objawów psychopatologicznych.

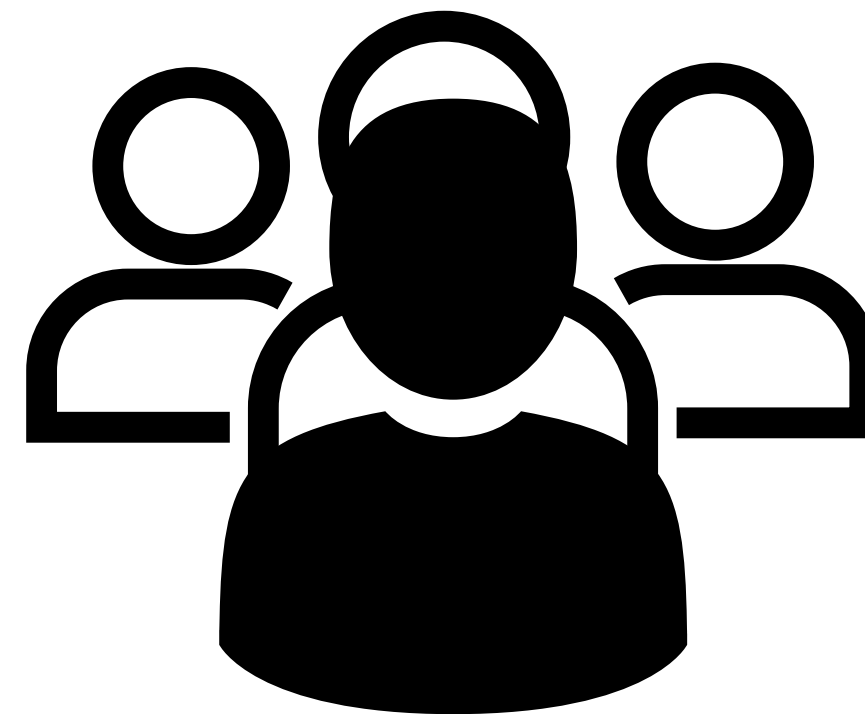
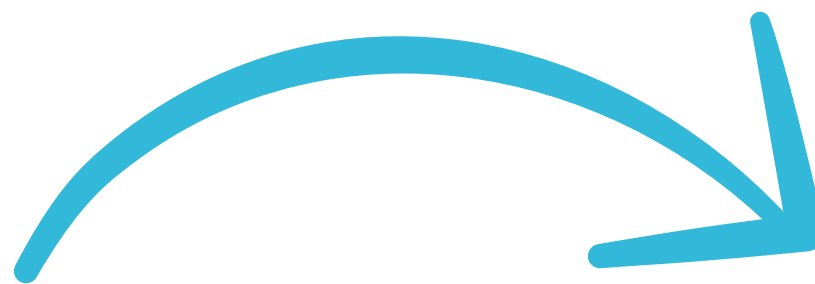


# Skąd się biorą objawy somatyczne?

W literaturze psychodynamicznej używa się pojęcia „somatyzacja” na określenie mechanizmu obronnego, rozumianego jako: „Przekształcenie emocjonalnego bólu lub innych stanów nastroju w objawy fizyczne.

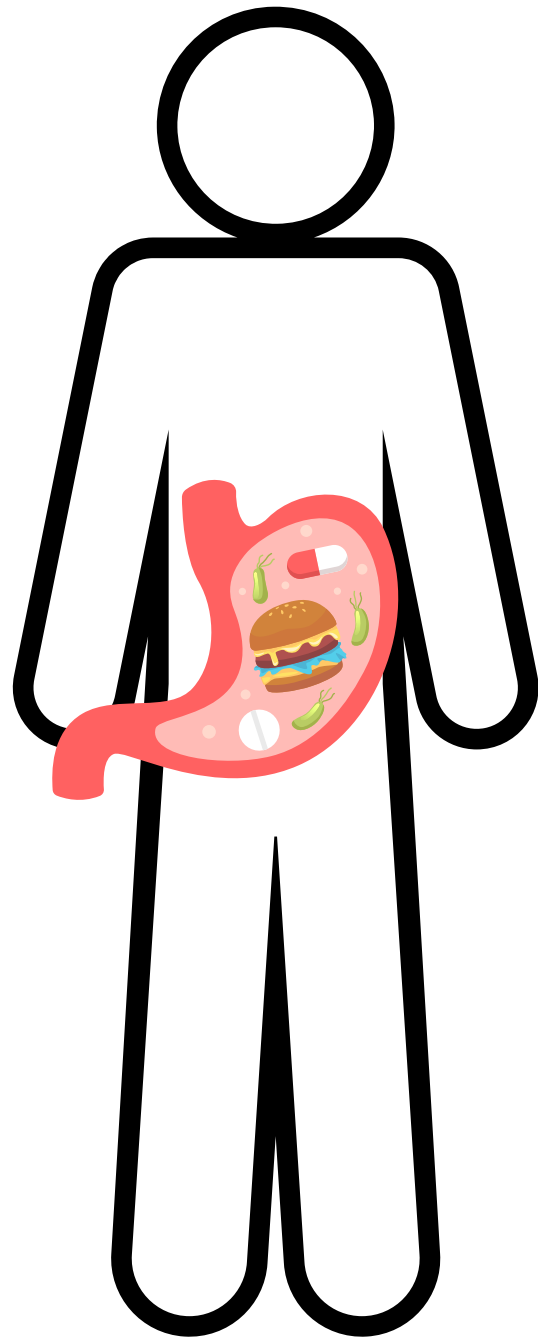
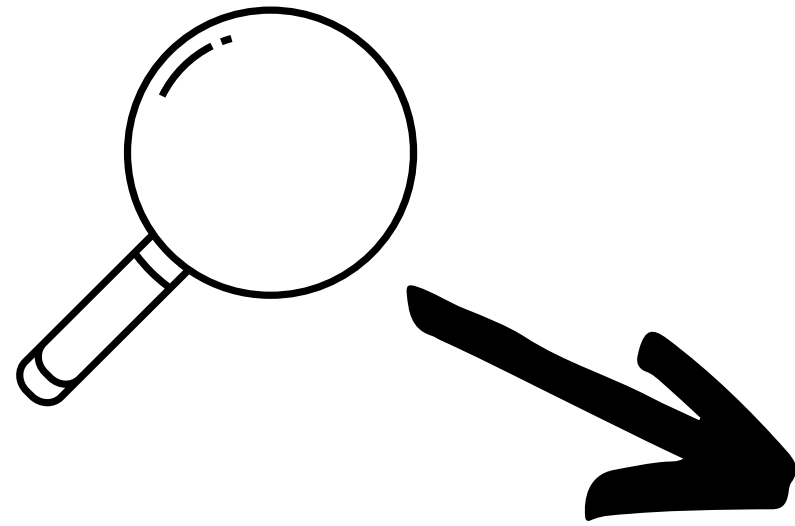


Czuję się przemęczona, ale nie poproszę o pomoc.



Boli mnie głowa i brzuch - mówię o tym bliskim.

**Jak reagujemy na objawy somatyczne?**



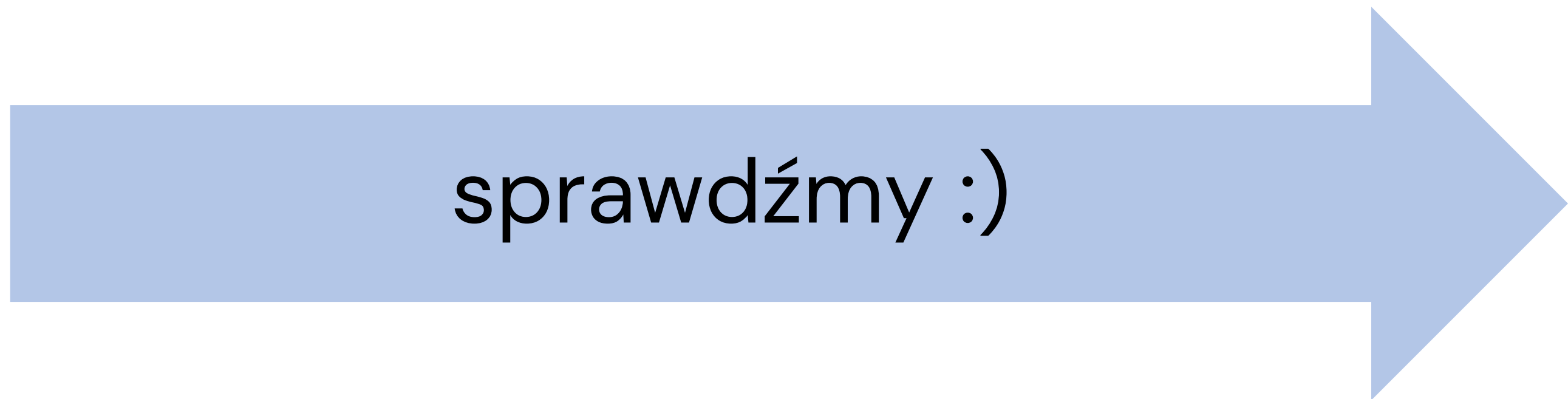
# Jak reagujemy na objawy somatyczne?

- Nadmierne skupianie uwagi na symptomach
- Utożsamianie naturalnych funkcji ciała z objawami choroby  
(zadyszka na schodach = zawał)
- obawy przed podejmowaniem aktywności fizycznej
- sprawdzanie ciała w poszukiwaniu oznak zaburzeń
- szukanie pomocy i zapewnień u lekarzy

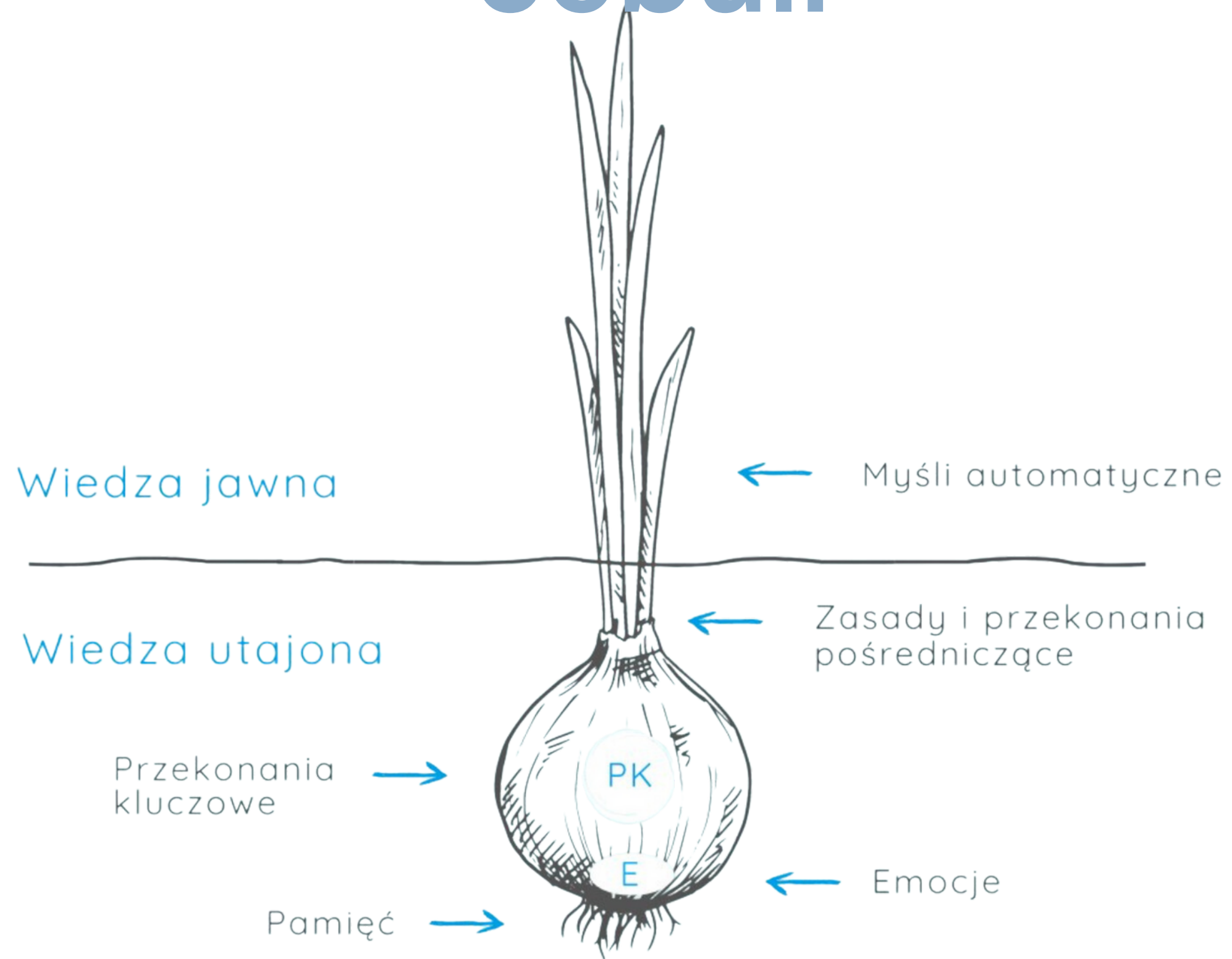
myśl – emocja – zachowanie

A skąd się bierze **myśl**?

sprawdźmy :)

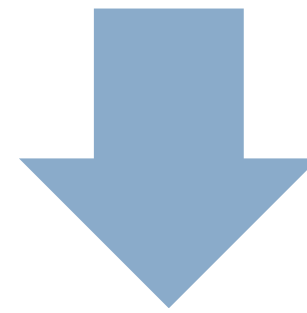


# Model cebuli

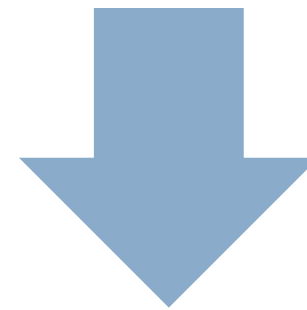


Sytuacja: Wchodzę po schodach i szybko bije mi serce.

**Myśl:** Zaraz dostanę zawału.



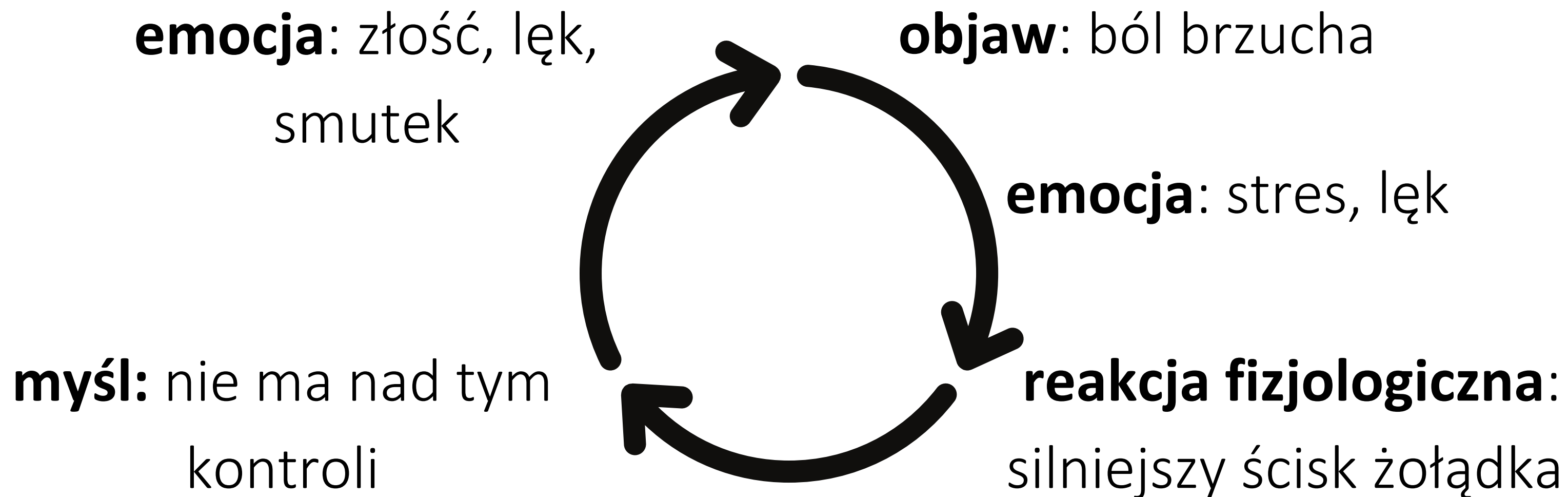
**Emocja:** Smutek, lęk, strach



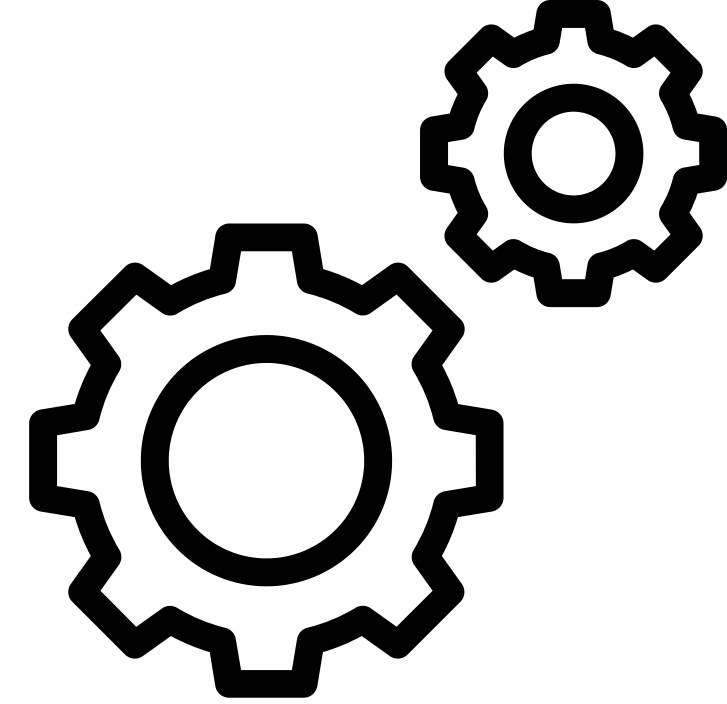
Zachowanie/ reakcja fizjologiczna: płytki oddech, szybsze bicie serca, wzmożona potliwość.

# Doświadczenie objawów wpływa na naszą psychikę.

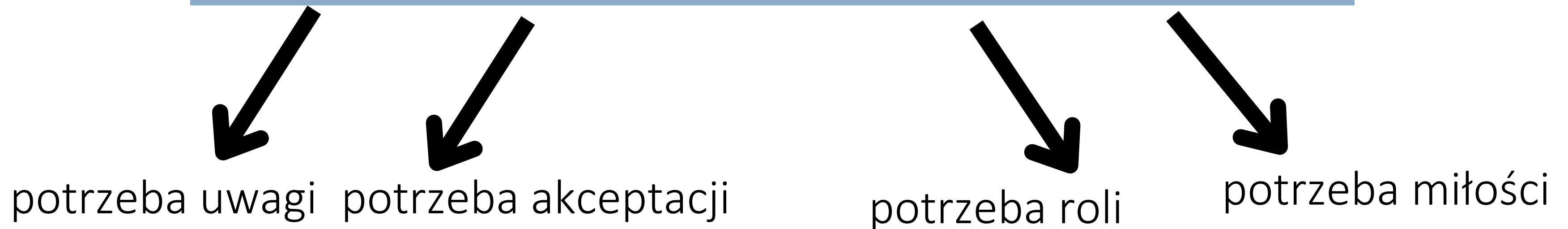
Zaburzeniom somatycznym towarzyszą nierzadko objawy depresyjne, lękowe, bólowe.



# Gdy objawy mogą nam służyć...



Zaburzenia somatyzacyjne mogą także pełnić funkcję adaptacji społecznej. Skargi na objawy somatyczne mogą bowiem pomagać realizować potrzeby, dla których jednostka nie wykształciła dojrzszych sposobów zaspakajania.



# Gdy objawy mogą nam służyć...



Rola chorego zwalnia z wielu oczekiwań i przysparza korzyści społecznych.

- Zwolnienie z obowiązków domowych
- Usprawiedliwienie bezrobocia
- Narzędzie do szantażu emocjonalnego
- Wzmocnienie samooceny
- Zespoleńie rodziny
- Odkładanie planów na później

# Objawy somatyczne efektem maskowania

**MASKOWANIE** - Ukrywanie swojego autentycznego „ja” w celu uzyskania większej akceptacji społecznej. Koszty ukrywania swojej prawdziwej osobowości emocji mogą gwałtownie wzrosnąć, powodując poczucie straty, niepokoju i depresji.

**Dlaczego stosujemy maski? W dużej mierze poprzez społeczne oczekiwania i stereotypy:**

- „wszystko jest w głowie”
- „chłopaki nie płaczą”
- „nie bądź taka naburmuszona. Uśmiechnij się ładnie”
- „doceń to co masz, inni mają gorzej”
- „nie mam czasu na martwienie się”
- „każdy zdrowy człowiek powinien sobie radzić”



# Depresja, a objawy somatyczne

**Zaburzenia somatyzacyjne często współwystępują z depresją i określa się je maskami depresji. Należą do nich:**

- spadek energii
- zaburzenia snu
- dolegliwości bólowe(napięciowe bóle głowy, mięśni, stawów)
- objawy ze strony układu sercowo-naczyniowego (kołatania serca, ból w klatce piersiowej)
- układu pokarmowego (zaburzenia żołądkowo-jelitowe, spadek łaknienia)

Według Światowej Organizacji Zdrowia w 69% przypadków depresji dolegliwości fizyczne stanowią powód zgłoszenia do lekarza pierwszego kontaktu!

# Depresja perfekcyjnie ukryta

## Objawy depresji perfekcyjnie ukrytej:

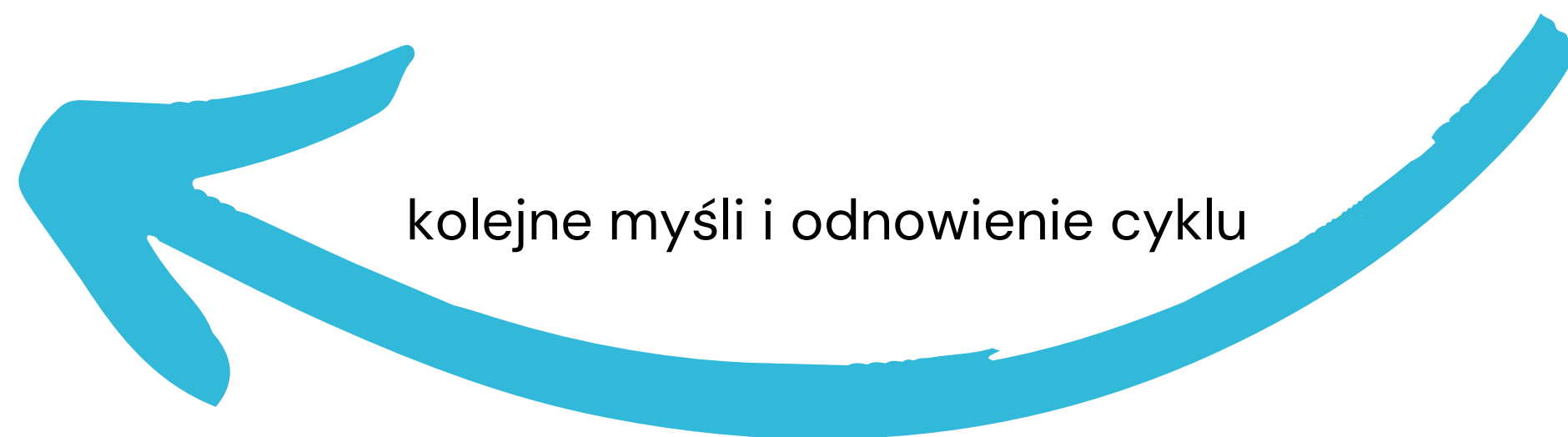
1. Cechuje cię dążenie do perfekcji i nieustannie towarzyszy ci krytyczny, zawstydzający głos wewnętrzny.
2. Wykazujesz przesadne poczucie odpowiedzialności.
3. Nie potrafisz nawiązać kontaktu z bolesnymi emocjami, które przemilczasz lub świadomie odrzucasz.
4. Zamartwiasz się, czując potrzebę samokontroli i kontrolowania swojego otoczenia.
5. Intensywnie skupiasz się na zadaniach, a poczucie własnej wartości czerpiesz z ich realizacji.
6. Troszczysz się o innych, ale nie dopuszczasz ich do swego wewnętrznego świata.
7. Lekceważysz swoje zranienia i odczuwany smutek, nie okazujesz sobie współczucia.
8. Cierpisz na współistniejące zaburzenia psychiczne.
9. Masz głębokie przekonanie, że podstawą dobrego samopoczucia jest dostrzeganie jasnych stron rzeczywistości.
10. Odnosisz sukcesy zawodowe, ale masz trudności z emocjonalną bliskością w relacjach.

# Leczenie

- Oddziaływania psychoterapeutyczne i farmakologiczne
- Wiodącą metodą leczniczą są przede wszystkim oddziaływania psychoterapeutyczne (psychoterapia poznawczo-behawioralna uznawana za najskuteczniejszą).
- Jej celem jest wspieranie pacjenta w przystosowaniu się do środowiska kształtując korzystne i eliminując niekorzystne zachowania.

**Myśl – emocja – zachowanie**





# Wszystko zaczyna się od myśli

W przypadku somatyzacji pojawiające się myśli są nierzadko zniekształceniem poznawczym!

- Personalizacja - “Lekarz mnie źle zdiagnozował, bo podczas ostatniego badania miał smutną minę”.
- Generalizacja - „Każdy ból głowy kończy się złą diagnozą”.
- Myślenie czarno białe - “Jeżeli trochę boli mnie głowa, to już nie jestem zdrowa”.
- Uzasadnienie emocjonalne - “Czuję, że wynik wyjdzie zły więc na pewno taki będzie”.

# Metody pracy nad objawami



- 1) Wzmocnienie wiary osoby w jej kompetencje i możliwości promowanie aktywnej postawy.
- 2) Analiza odbioru przez osobę choroby i związanych z nią wydarzeń i trudności (**„co oznacza dla ciebie zachorowanie i jakie ma ono znaczenie dla twojego obecnego i dalszego życia”**)
- 3) Sporządzenie listy aktualnych objawów i problemów z gradacją ich ważności i uciążliwości.
- 4) Analiza historii życia osoby pod kątem dotychczasowych sposobów radzenia sobie z różnymi trudnymi sytuacjami w przeszłości (sprawdzamy strategie radzenia sobie: unikanie, zamierania, walka).
- 5) Uczenie strategii radzenia sobie z negatywnymi emocjami (np. za pomocą relaksacji).

**sprawdź dalej**

# Metody pracy nad objawami

1. Sprawdzenie motywacji osoby do redukcji objawów.
2. Wystrzeganie się wzmacniania objawów przez poświęcanie im nadmiernej uwagi.
3. Redukcja nieuzasadnionej diagnostyki.
4. Unikanie pochopnych i bagatelizujących stwierdzeń.
5. Budowanie wspierającej i nieautorytarnej atmosfery.
6. Pracowanie nad schematem myśl-emocja-zachowania ucząc tworzenia myśli alternatywnych.
7. Relaksacja, ćwiczenia oddechowe.
8. Tworzenie listy przyjemności.



**REMEMBER!**

Dziękuję **bardzo** za **uwagę** :)

